

# 体 育 科

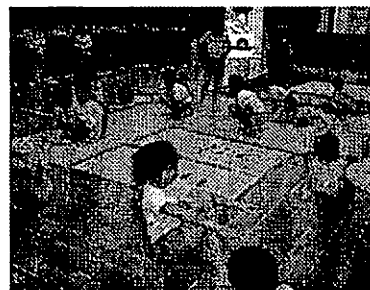
## 運動の楽しさを求め、体を動かす心地よさを味わう子供の育成

～運動をする力を生かす体育授業の追究～

「楽しく運動できて気分がよかった」というように、体育の授業で体を動かす心地よさを味わうことが、運動の日常化につながり、やがては生涯にわたる運動実践に結び付くのではないのでしょうか。

今年度は、3年間の研究の最終年度として、1、2年次の研究の成果と課題を踏まえて、運動をする力を生かして主体的に運動にかかわっていけるような手立てについて研究を進めてきました。

(体育科主任 鈴木 教益)



### 1 研究の経緯

本校体育科では、運動の楽しさを「精一杯体を動かすこと」「できる・伸びること」「友達と仲良く活動できること」「新しい発見ができること」の4つととらえ、平成19年度から3年間の研究を行ってきた。そして、運動をする力を「様々な運動特性に触れるために必要な基礎感覚・基礎技能を身に付けることによって発揮される身体能力」と定義し、初年度は、「運動をする力を身に付ける体育授業の構想」を副主題として、特に「できる・伸びる楽しさ」に視点を当てた実践を試みた。昨年度は「かかわりを通して運動をする力を高める体育授業の展開」を副主題として、特に「友達と仲良く運動する楽しさ」「新しい発見ができる楽しさ」に視点を当てた実践を試みて、次のような成果(○)と課題(●)が見られた。

- 「友達・運動」とのかかわりを通して、運動のできばえを互いに観察し、共に高め合おうとする姿が見られたり、自分に合った場を選んで運動に進んで取り組んだりするようになってきた。
- 「教師・自分」とのかかわりでは、単元や本時のねらいを明確にし教師が具体的な観点で賞賛したり改善点を助言したりすることによって、子供が質の高い動きを意識して練習に取り組めるようになってきた。
- 運動をする力を確実に自分のものにしていけるよう、体育の時間で、より積極的に運動にかかわれるような手立てを工夫したり、運動の日常化を図ったりしていくことが必要である。

### 2 全体提案との関連

今年度の全体提案の副主題は、『学びの価値を味わい、学ぶ活力を育む』である。これは、次代を担う子供たちへのメッセージとして、「学ぶ意義を実感し、主体的に学んでいくこと」を意図したものである。このことを受け、体育科では、全体提案との関連を以下のようにとらえた。

#### (1) 子供が学びの価値を味わい、自ら学びをつないでいく授業を創る

本校体育科では、学びの価値を味わう授業像を「夢中になって体を動かし、『友達』『運動』『自分』とかかわりながら互いの伸びを認め合い、学習したことを次(次時の授業、他の単元、自分の生活)につないでいけるような学びの連続性が見える授業」ととらえた。その姿を目指して、体育の本質の部分である体を動かして学ぶことから、満足感、達成感、みんなで創り上げる楽しさを実感できるようにしていきたい。

#### (2) 学ぶ活力を育む工夫を通して、学びへの主体性を高める

全体提案では、動機付けの要因として自己決定感、有能感、受容感を設定している。そこで、体育科としては、精一杯運動するために心と体を準備する、自分から考え運動に取り組む、友達と一緒にかかわりながら運動を楽しむということをねらいとして本年度の研究内容を設定し、実践を通して運動への主体性を高めていきたい。

### 3 研究の方向

#### (1) 新学習指導要領から

新学習指導要領の体育科における主な改善点は、「学習したことを実生活、実社会において生かす」「教える内容を明確にして体系化を図り、基礎的な身体能力や知識を身に付ける」「体つ

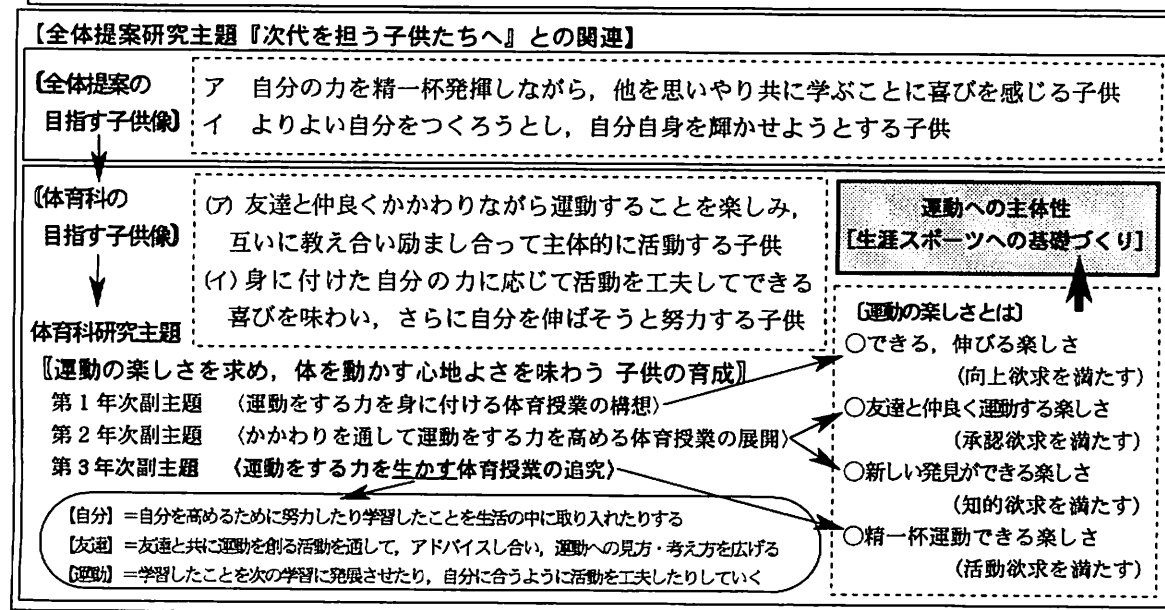
くり運動を全学年で取り上げる」ということである。これらのことは、従来から懸念されている運動技能・体力の低下や運動に取り組む姿勢の二極化を解消すべく提示されたものである。体育科の目標にも、「生涯にわたって」と「運動に親しむ資質や能力の基礎」が新たに加えられたように、体育の時間には、どんな活動をして何を身に付け、その発展としてどんなことを期待していくかを明確にすることが、改めて求められている。

## (2) 副主題の設定と本年度の研究内容

今年度は、体育科の研究主題にあるように運動の楽しさを求め、体を動かす心地よさを味わえるような授業を追究していきたい。そのためにも、身に付けて高めてきた「運動をする力」を「自分」「友達」「運動」とのかかわりの中でどう生かしていくのが大切であると考えた。つまり、「自分」に対しては、自分をより高めるために具体的に取り組むべき内容を認識した上で、運動実践を重ねたり日常生活につなげたりする手立てを講じていく。「友達」に対しては、互いにかかわりながら運動への新たな見方、考え方を養っていく。「運動」に対しては、習得したことを未習のことに生かしたり自分に合ったものに変えたりするような支援を行っていく。その際、体育の時間の特質である「体を動かして学ぶ」ということを踏まえると、運動に積極的にいかかわっていくことが不可欠となる。

そこで、今年度は、「精一杯運動できる楽しさ」に視点を当てて実践を重ねていきたい。ここでいう「精一杯」とは、運動量の確保にとどまらず、夢中になること、充実感を味わうこと、自発的に行うことであるととらえる。それは、始めは他律的なものであっても、徐々に自律的なものにしていくことを期待していきたい。そのためにも、子供一人一人の運動に対する思いや願いを大切にして単元や授業を構成していく必要がある。また、個人を生かすためにも集団に対しての手立ても欠かせない。このように、個と集団の両方の側面から、運動に対する前向きな姿勢を育むような支援を重ねていけば、生涯にわたって運動に親しむことにつながるのではないかと考えた。以上のことから、今年度の副主題を「運動をする力を生かす体育授業の追究」とし、以下の2点を研究内容として実践していくこととする。

- (1) 精一杯運動できる楽しさを味わう授業の在り方
- (2) みんなで運動にかかわるための活動の工夫



## 4 今年度の研究内容

### (1) 精一杯運動できる楽しさを味わう授業の在り方

「精一杯体を動かす」ということは、子供の運動に対する「やってみたい」「できそうだ」という意識がスタートであると思われる。運動をするきっかけづくりの部分であるが、「苦手だか

らやりたくない」とか、「難しそうだから自信が持てない」など、運動に対する負の感情を払拭していくことが、精一杯運動に取り組むために、まず必要なことと思われる。そのためにも、心と体を一体としてとらえていくことが、運動に対する主体性を高めるためには不可欠である。即ち体ほぐしの趣旨を踏まえた活動を、体育の授業全体に取り入れるようにすれば、運動への取り組みが肯定的になると考えた。

また、精一杯動くためには、基礎感覚・基礎技能の確実な習得が必要であるとする。特に、神経系の発達の著しい小学校期においては、様々な運動経験を通してそれらを培っていくことが望ましい。よって、各運動領域の指導に際して、子供の発達の段階や興味・関心に応じて、もとなる動きのバリエーションを増やししながら提示し、支援していくこととする。

## ア 心と体の一体化を図る授業づくり

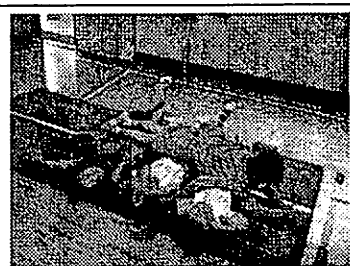
新学習指導要領では、全学年で体づくり運動が取り入れられ、体力の向上を意図した運動実践が求められている。しかしながら、その領域のみの指導では、大きな成果は期待できないのが実際である。よって、体づくり運動以外の運動領域でも、体づくり運動の趣旨を生かした活動を取り入れ、継続的に実践していくことが不可欠であると思われる。

そこで、単元、授業において、体ほぐし運動の3つの視点である「仲間との交流」「心と体への気付き」「体の調整」を意図的に指導していくことは、子供一人一人の運動に対する姿勢を肯定的にしていけるのではないかとと思われる。また、体力を高める（低・中学年では、多様な動きをつくる）運動も、その運動領域の主運動に合わせて行うこととする。

### 【3年 マット運動】

マット運動の導入として、友達とかかわりながら体をほぐす運動を行った。丸太転がりとして、下の子が転がり上の子を運ぶ動きをした。また、ジャンケン陣取りとして、マットの両端をスタートとしてジャンケンで勝ったら前転がりをしていく活動を取り入れた。

このような活動を行うことで、自然に友達と声をかけ合う姿や、楽しみながら運動にかかわる姿が見られた。



## イ 運動をする力の定着を図るための支援

各運動領域の技能習得のためには、いくつかの関連する基礎感覚・基礎技能の習熟は欠かせない。そのためにも、各運動領域において、低学年のうちから系統性を踏まえて指導していくことが大切である。また、技能の伸びを実感できるような手立てを講じることで、次の活動への意欲も高まり、運動をする力の定着を図ることができると考えられる。しかしながら、運動経験の個人差が大きく、様々な動きに触れる機会が少ないことや運動への取り組み方に消極的になることが懸念される。

よって、教師が授業において、様々な動きを紹介し経験させたり練習の成果が見えるような工夫をしたりしていく。その際、学年の発達の段階や興味・関心に応じて単元構成をする上でスモールステップを取り入れた指導を行っていくこととする。

### 【6年 体力を高める運動(持久走)】

まず、1000m(1周200mのトラック5周)のタイムを計る。次に、タイム表をもとに、自分の目標を設定する。そして、1周～5周の各段階のタイムを目標に、1周、2周・・・とペース走を行い、練習の成果を実感できるようにした。

分	秒	1周	2周	3周	4周	5周
4	00	0分48秒	1分36秒	2分24秒	3分12秒	4分00秒
4	15	0分51秒	1分42秒	2分33秒	3分24秒	4分15秒
4	30	0分54秒	1分48秒	2分42秒	3分36秒	4分30秒
4	45	0分57秒	1分54秒	2分51秒	3分48秒	4分45秒
5	00	1分00秒	2分00秒	3分00秒	4分00秒	5分00秒

## (2) みんなで運動にかかわるための活動の工夫

生涯スポーツへ結びつけるためには、運動への主体性を育むことが不可欠であり、個人の取り組みはもちろん、集団としての取り組みも大切であるとする。即ち、友達とかかわりながら運動することによって、自分一人では気が付かなかった運動のおもしろさや別の楽しみ方、運動実

践の様々な手立てに触れることが期待できるからである。そのために、様々な運動領域において、友達と動きを合わせるような活動を取り入れ、友達とアドバイスし合いながら練習をするような場を設定していくこととする。

また、運動とどのようにかかわっていくかという「学び方」の指導を重ねていくことも主体的な運動実践を促す上で大切であると思われる。運動課題の解決の際、どんな場でどのようなことをすればいいのか分からなければ、自分のために運動しようという思いはあっても実践化に結び付かないことが懸念されるからである。そのためにも、できるようになるための道筋を理解し、自分たちに合った場を選んだり練習方法を考えたり、チームの課題に応じたルール作りや作戦を考えたりしていくこととする。

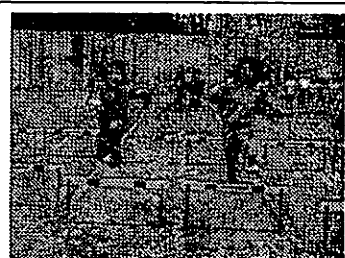
#### ア シンクロ運動の活用

シンクロ運動は、友達と動きを合わせる楽しさだけではなく、演技としてまとめていく必要感から、自発的な教え合いが期待できる学習活動である。ペアからスタートして、徐々に人数を増やしていき、学年の発達の段階や子供の実態等に合わせて、難易度を変えられ様々な展開が考えられるよさもある。また、合わせるということから、個々の技能向上が求められるので、技の習熟を図る上でも効果的である。

よって、集団として共通の目的が設定しやすいシンクロ運動を必要に応じて授業に取り入れていくことで、互いに教え合い励まし合いながら学習し、運動への主体的な取り組みを期待したい。器械運動での実践を中心としながらも、他の運動領域についてもシンクロ運動の教材としての有効性を検討し、実践していくこととする。

##### 【5年 シンクロハードル】

ハードル走の学習の際、振り上げ足と抜き足の動きの確認をした後、ペアで動きを合わせる活動を取り入れた。そうすることで、リズムよくハードルを跳び越すことに意識が集中し、安定したフォームが見られるようになった。徐々に人数を増やし、動きを合わせる楽しさを感じるとともに、単元後半の記録測定の段階では、多くの児童が目標タイムに達成することができた。



#### イ 運動の日常化を図る手立て

各運動領域の学習で友達と活動する際、相談し合って自分たちの課題を設定し、内容や方法を工夫して取り組ませていくことは、目標を設定し計画・実践していくという自発的な運動実践の素地作りにつながり、運動の日常化を図る上で重要なことであると思われる。このような経験の積み重ねによって、自ら運動の計画を立て、継続して実践していこうとする活力を育むことにつながるのではないかと考えた。しかし、すぐに「どんな方法があるか考えて」といっても過去の運動実践に影響されるため、広がりが見られない。

よって、学年の発達の段階に応じて、始めは教師が活動内容の具体例を紹介したり、いくつかのものから選択させたりするような形態をとるようにする。その発展として、オリジナルの計画を自分たちで考えることを目指していくようにする。また、ゲーム領域では、正規のルールではなく自分たちの力に合ったもの、みんなが楽しめるものという条件のもと、子供とともにオリジナルルールを考え、活動を展開していくこととする。

### 5 研究の成果と課題

精一杯運動できる楽しさを味わう授業の在り方や、みんなで運動にかかわるための活動の工夫について実践してきたことで、友達とかかわりながら心と体をほぐし、運動に積極的に取り組もうとする姿が見られるようになってきた。また、自分自身の体力や技能の伸びを実感できるような手立てを講じてきたことで、次の活動への意欲が高まり主体的な運動実践につながるようになってきた。

今後は、研究主題にあるような体を動かす心地よさを味わえるような経験をさらに積み重ねていけるようにしていきたい。その際、運動の適時性を加味し、系統性についてより明確にしていきたいとともに、新たな視点での実践を検討していきたい。